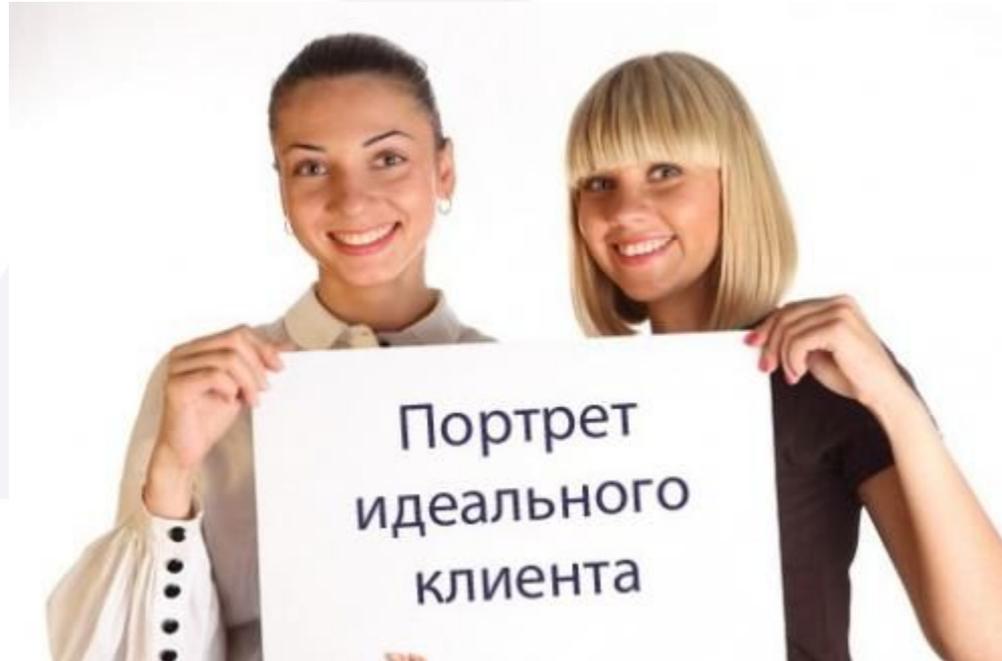


Убивается и создается  
репутация одним и тем же

МЕТОДОМ



# Опишите портрет идеального клиента :



# А кому она нужна эта самая программа питания:

- Варианты :
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

- Конкуренция :

1. Диеты из интернета
2. Диеты от компаний (Гербалайф и.тд.)
3. Вайбер диеты
4. Лень и неосознанность нашего клиента
5. Наша личное безразличие и безграмотность

# Важный факт для понимания картины :

- Британские ученые выяснили после масштабного исследования *(по инициативе британской организации по борьбе с лишним весом)*
- Большинство женщин — 90% хоть раз в жизни пользовались диетой для снижения веса.
- Оказалось, что порядка 17 лет женщины тратят на борьбу с лишним весом.
- В ходе опроса выяснилось, что :
  1. **52% респондентов садятся на диету, чтобы улучшить свой внешний вид**
  2. **22% делают это с целью улучшения здоровья**
    - **33% опрошенных признались, что снижают вес к летним каникулам**
    - **18% таким образом готовится к предстоящей свадьбе.**
- В среднем выяснилось, что женщины садятся на диету 2 раза в год и теряют при этом порядка 5 кг за каждую.
- Однако, многие женщины не выдерживают длительных ограничений, продолжительно держать диету может лишь 1 % опрошенных.

# Что не понятно мне ,то не понятно клиенту





# Оценка:

1. Поведения /характера/образа жизни
2. Питания(дневник) +(диагностика )
3. Здоровья

- *А теперь подробно по каждому пункту*

# 1 Поведение /Характер/Образ ЖИЗНИ

- Личность(проявление характера)
- Возраст (разные цели)
- Активность ( движения ,походка, поведение в тренировке)
- Ответственность (регулярность посещения)

# Личность / Кто она ?

- Семья (муж, одинока, большая дружная родня, не общается с родней)
- Склонность к полноте в семье (родители, дети )
- Работа (коллектив, сколько лет работает )
- Что важно для нее (любая деталь это ваша опора)
- *Все это значит что вам стоит с клиентом общаться и уметь слушать*

# Возраст играет роль :

- 18-25
- 25-40
- 40-55
- 55 и выше

# 18-25 лет:

- Внешность важнее всего!
- Я в тренде !
- Любое праздничное событие
- Пример : Вы уже думали о вечеринке на Новый год ? Готовы быть самой стройной и сияющей среди своих подруг ? Как раз запускаются классы по питанию , приятно было бы видеть вас на уроках !

- Неформальный аргумент :

- А вы выбрали бы какой тип из мужчин?

Спортивный , с лишним весом но веселый  
,с худощавой фигурой но умный ???

- А если времени нет то на кого первого посмотрели .

- Вот это и есть котируемость ,и над ней важно работать.

- Спортивные девушки имеют приоритет  
!!!

# 25-40 лет:

- Замужество (как кормить своего любимого)
- Оставаться в тренде (одежда )
- Планирование и рождение детей
- Как кормить детей что бы они были здоровы
- Активность в работе
- Сохранение молодости
- Пример : Наша программа позволяет быстро и безболезненно вернуть форму которую вы имели до рождения . Это поправимо .Жду вас на классах по питанию

# Неформальный аргумент :

Темп жизни сейчас очень быстрый.

На данный момент нашему организму брошен вызов ,мы должны все успеть и мужчину покормить чтоб был доволен , и ребенка чтоб был сыт и здоров .Да и самим успевать в работе реализовываться. Поэтому так часто возникают различные сбои в системах (гормонах)

Для сохранения здоровья ,нужно знать что и как есть?!

# 40-55 лет:

- Хорошая форма
- Питание детей и внуков
- Питание мужчины (возраст+болезнь)
- Сохранение молодости
- Продление работы яичников
- Устранение возникших заболеваний
- Пример: все исследования говорят о том что питание способно дать организму ресурсы для устранения большинства заболеваний. Незря же всегда существовали диет-столы. Так что стоит выделить время для такого важного дела и разобраться в питании на классах. Жду вас на своих уроках.

# Неформальный аргумент :

- Гормоны (яичников )по факту нас «продают». Поддерживая кожу в сияющем виде , глаза ясными , волосы прекрасными . Чем дольше наша репродуктивная система будет функционировать тем дольше длится молодость .
- И именно питание тот фактор который способен поддержать наши гормоны молодости. Хотите красоты и молодости ? Ждем вас на классах по питанию.

# Возраст 55+

- Здоровье (самочувствие)
- Цель безболезненно пройти климакс
- Научится питаться для устранения возникших заболеваний
- Пример :
- При прохождении климакса или пост-климакса очень важно разобраться в питании и контролировать вес .Это позволит устранить большинство последствий перестройки гормонального фона .

# Неформальный аргумент :

- Нас может расстроить набор веса в тех местах где раньше его не было .Но важнее знать что акцент нужно сделать на понимание как остановить потерю кальция, как не допустить хрупкость сосудов и как научиться избавлять организм от токсинов и лишних гормонов с помощью питания .

# Активность/Ответственность

- Человек выражается в движениях , в эмоциях .
- «Лебедь белая плывет» или «конь копытом бьет».
- Вы видите проявление работы мозга и вам придется под них и подстраиваться .
- Мозг не виден ,но его реакции видны везде и в регулярности тренировок тоже.

# 2.Дневник( 4 цели):

Дневник питания

|    | Дата | Сон  |      |       | ☆     | Уход |       | Цикл    | Луна | Вода | Питание |      |         |       | спорт | настрое- | актив- | сост. | здоровье    |
|----|------|------|------|-------|-------|------|-------|---------|------|------|---------|------|---------|-------|-------|----------|--------|-------|-------------|
|    |      | утро | день | вечер | всего | утро | вечер | менстр. |      |      | Завтрак | Обед | Перекус | Вечер | ☺     | ние      | ность  | кожи  | самочувств. |
| пн |      |      |      |       |       |      |       |         |      |      |         |      |         |       |       |          |        |       |             |
| вт |      |      |      |       |       |      |       |         |      |      |         |      |         |       |       |          |        |       |             |
| ср |      |      |      |       |       |      |       |         |      |      |         |      |         |       |       |          |        |       |             |
| чт |      |      |      |       |       |      |       |         |      |      |         |      |         |       |       |          |        |       |             |
| пт |      |      |      |       |       |      |       |         |      |      |         |      |         |       |       |          |        |       |             |
| сб |      |      |      |       |       |      |       |         |      |      |         |      |         |       |       |          |        |       |             |
| вс |      |      |      |       |       |      |       |         |      |      |         |      |         |       |       |          |        |       |             |

- Первая цель для тренера чтобы клиент получил результат от посещения клуба подкрепив его корректировкой питания !

Пример : (замеры, ПД, растяжка и т.д)

*Я просмотрела ваши замеры и меня не устраивает ваш результат. Мне хочется помочь Вам /Увидеть другие цифры .Вы сможете для меня повести дневник питания ?*

Даже если клиент вел дневник ,задайте вопрос :

*Что вы заметили при ведении дневника?*

*Давайте продолжим работу ,мне интересен ваш результат.*

- **Вторая цель для тренера прописать личный план клиента для его результата (не более пяти перемен).**
- Просмотрев дневник пишите что вы хотите получить в итоге ,с чего важнее начать .
- **Пример :**
- Вводя эти переменны вы увидите как двигаться к цели вы стали и легче и **быстрее.**

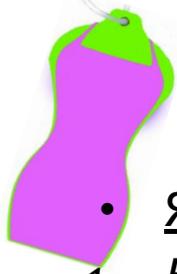
- **Третья цель для тренера иметь «питательный сленг».**
- Аргументы должны быть четкими, яркими и запоминающимися !

- **Четвертая цель для тренера быть последовательными и настойчивыми ,а также оставить приятное «послевкусие» .**
- Проследите за выполнением плана который вы наметили .
- Всегда поддерживайте те шаги которые удались клиенту ,внимательно слушайте и аргументируйте . Приглашайте к дальнейшему общению .
- Пример : вы молодчина ,я вижу и ваше старание и перемены ,ожидаю вас видеть на моем классе по питанию.Я верю что ваш результат будет отличным.

# Дневник ,как правильно оценить:

- Дайте четкие установки что **ВЫ!** хотите получить в итоге :

1. Время
2. Питание
3. Тренировки
4. Питье
5. Самочувствие
6. Регулярность стула



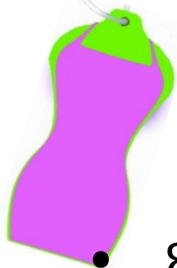
# Набор аргументов :

- Я не могу без сладкого :

1. *В 1931 году лауреат Нобелевской премии по медицине, Герман Отто Варбург, доктор философии, впервые обнаружил, что раковые клетки имеют принципиально иной энергетический обмен по сравнению со здоровыми клетками.  
Суть его диссертации в том сахар это та среда которая позволяет расти онкологическим клеткам и делают совершенно бессильными иммунную систему .*
2. *Стафилококк , кандида и другие грибы очень любят присутствие сахара .Это не безопасно так как неограничивая сахар вы даете таким опасным бактериям и грибам жить в тканях и органах вашего тела.*
3. *Постепенно уменьшая сахар и заменяя его вы восстановите ваши вкусовые рецепторы , снизите уровень глюкозы, избежите постоянных скачков глюкозы .*
4. *Ученые доказали, что сахар разрушает коллаген в коже, тем самым, приводя к обесцвечиванию, потере упругости и образованию глубоких морщин. Кроме того, избыток глюкозы в организме приводит в гиперчувствительности к солнцу, так как ослабляет защитные функции кожи. И это также ускоряет старение.*



- Я не пью воду, попросту не могу :
- *Рецепторы жажды со временем могут не срабатывать и организм учится брать воду из других систем (кровеносная –загущение, суставы-изнашивание, запоры –ЖКТ)*
- *Организм способен стать экономным и закрыть все выходы для воды ,но это провоцирует застой лимфы ,загущение слизи в бронхах,ухудшения слизистых оболочек глаз и ЖКТ,песок в почках , кислотность желудка)*



● Я не люблю завтракать ,мне тошнит:

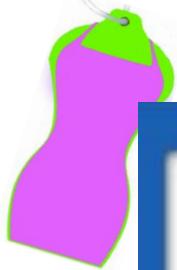
1. Обычно организм после пробуждения сам должен формировать запрос на пополнение энергии .Если этого нет то это явный признак низкого уровня обмена веществ .Давайте начнем работать с ужином и завтрак сам по себе наладиться .
2. Организм способен вывести на шаблон систему которая находит энергию ,жаль что эта система сжигает мышцы ,а не жир .И эта же система формирует запасы жировой ткани в два раза активнее после приема пищи . Завтракая вы защищаете свою ткань и блокируете систему запаса жировых депо.
3. Утром организм еще не проснулся и обмен веществ замедлен. Чтобы ускорить этот процесс, нужно поесть. Если же этого не сделать, то пока обмен веществ «раскачается», вы обзаведетесь лишними граммами.



- Мне тяжело держать режим ,у меня сложная работа :
  1. У вашего организма она не менее сложная и важная .Его цель поддержать вас в здоровом состоянии. Полноценные приемы и перекусы это минимальное что мы можем сделать что бы поддержать его в здоровом состоянии в течении дня . Как любой дорогой машине ,ему нужны «подзаправки».
  2. Режим позволяет поддерживать жиросжигающий режим в течении дня и помогает поддержать процесс похудения.
  3. Важно питаться в одно и то же время, поскольку все органы человека, в том числе и пищеварительные, ориентированы на ритмичную работу. Не зря при любых заболеваниях рекомендуется соблюдать режим питания



- Что за возражение попадались вам ?
- Давайте их аргументируем !!



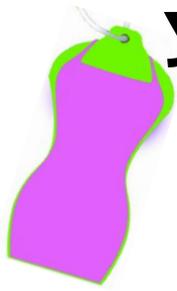
# Типы аргументов





# Как легко работать с переменами (дневник)

- Мозг формирует привычки
- Привычки формируют образ жизни
- Образ жизни формирует то что мы имеем в итоге(фигура ,работа,друзья,доходы ,отношения и.т.д)



**Успех это правильно поставленная цель !  
И действия которые вы делаете по  
направлению к цели!**

Шкала привычек ваше оружие !!!

Описание

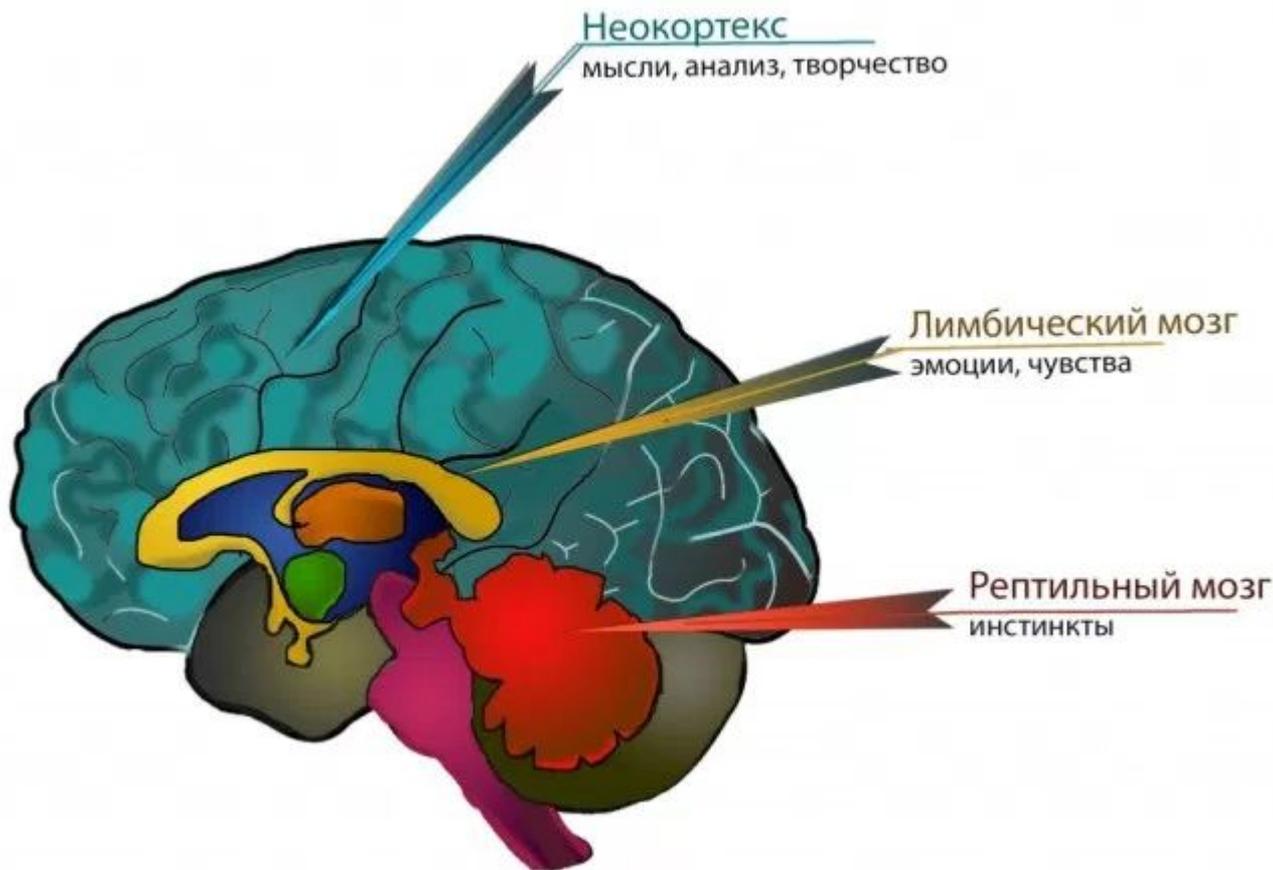
Политика

Расписание, в часах

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

# Все о том как создаются привычки :

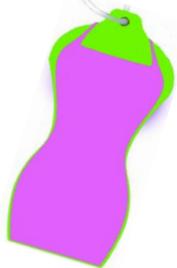
- «Учиться, учиться и ещё раз учиться», — именно этот процесс (а не величина головы или масса её содержимого) определяют в результате то, что принято называть интеллектом.





# Аргумент :

- 21 день воздержания не гарантирует того, что вы перестанете любить это, также, как и не гарантирует того, что вы начнете любить, к примеру, пресную овсянку и цикорий без сахара на завтрак.
- Однако, двадцати одного дня жизни «по-другому» будет достаточно, чтобы вы открыли для себя новый спектр вкусовых ощущений, ваша чувствительность к инсулину повысилась, а ваша самооценка ещё немного возросла.



## Физический голод

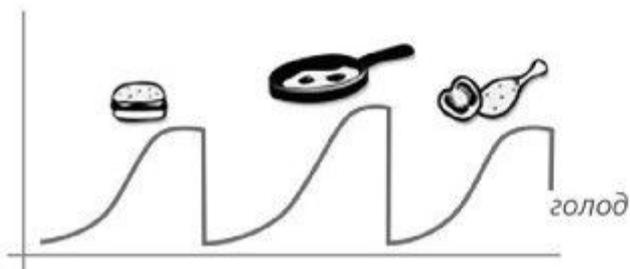
Развивается постепенно

Наступает через несколько часов после последней еды

Исчезает при насыщении

Может быть удовлетворен разными видами пищи

Еда в этом состоянии приводит к чувству удовлетворения



## Эмоциональный голод

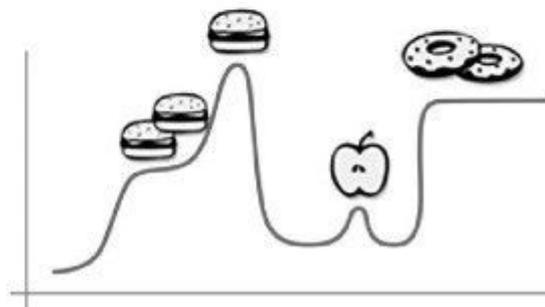
Возникает внезапно

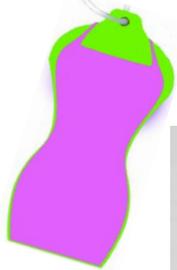
Не связан со временем, может возникать сразу после еды

Не проходит при насыщении, хочется чего-то еще

Вызывает специфический аппетит к определенным видам пищи (утешительная пища)

Еда в этом состоянии приводит к чувству вины





*FitCurves*

# Вопросы

- 1 Место (где?)
- 2 Сколько времени?(конкретный период)
- 3 Состояние (Что я чувствую?)
- 4 Окружение (Кто рядом?)
- 5 Последнее действие(Что делаю?)
- (Неделя анализ дневника )

# 3 . Здоровье :

- Щитовидная железа
- ЖКТ
- Почки
- Давление
- Варикоз
- Отеки
- Плохой сон
- Тревожность

# Вы должны дать ценный совет

:



# Щитовидная железа:

- Гипотериоз :
- Совет клиенту - Омега 3, спирулина , капуста морская сухая , морская соль, селен, гинкго-билоба.
- Гипертериоз :
- Совет клиенту- успокоительное , мелатонин, омега 3, очищение лимфосистемы.

# ЖКТ :

- Медленная работа, плохая работа ферментов :
- Совет клиенту - льняное семя , жиры , вода прохладная с утра , кофе , перец чили , травы и специи, питье с имбирем, клетчатка с кефиром на ночь.
- Раздраженный «быстрый кишечник»:
- Совет клиенту – успокоительные , максимально обработанная пища , молочные продукты, протеин , спокойный прием еды .

- Почки :
- Совет клиенту -Пропивать травы для почек минимум 3 раза в год , достаточное количество воды, овощи .  
Обязательно поддерживать другие выводящие системы ЖКТ, лимфу.

# Давление :

- Высокое :
- Совет клиенту - Омега 3 , замена обычной соли на гималайскую, вулканическую, кисломолочные продукты , квашенные овощи и яблоки, умеренные тренировки, травы для почек .
- Низкое :
- Совет клиенту - Травы для почек , Гинкго-билоба, специи, имбирь .

# Варикоз :

- Совет клиенту – работа с позвоночником , работа по снижению веса, гинкго билоба , убрать сахар из рациона, витамин С , травы для почек , поддержание активной лимфосистемы , устранение запора .

# Отеки :

- Лимфо-застои это причина отеков !!!
- Совет клиенту – работа с остеопатом, лимфодренаж , очистка лимфосистемы , норма воды , замена соли .

# Плохой сон :

- Совет клиенту – прием мелатонина, успокоительных травок.



# Тревожность :

- Причина может крыться в нехватке магния, В-группы, гипертериозе , недостатке сератонина и мелатонина .
- Часто такое состояние наблюдаю при раздраженном кишечнике, язвах, гастритах.
- *Совет клиенту – успокоительные травы, и в зависимости от дополнительных причин добавление элементов.*

# Какие проблемы со здоровьем клиента встречали вы ?:

- Давайте их обсудим и дадим совет :

# Протеин :

*Fit***Balance**  
протеиновый шейк

**В К У С Н О**

# У клиента язва желудка, гастрит, язва 12-перстной:

- Рекомендация :
- Желудок и кишечник являются органами, которые должны иметь возможность постоянно обновляться. Клетки эпителия желудка, 12-перстной кишки являются самыми уязвимыми, так как работают с сильно кислотной средой желудочного сока. Именно поэтому им необходимы аминокислоты, которые используются на создание новых клеток вместо погибших. И малейший недостаток белка провоцирует появление язвочек и воспалений. Если нет такой возможности, то зачем ожидать от них здоровья.
- Если вы хотите помочь себе, то знайте, протеин, примененный после тренировки идет на постройку мышц, протеин, примененный на ночь пойдет на здоровье. Ведь каждый день мозг составляет список, как умный хозяин что предпринять, какую зону подремонтировать, итд. Нет строительного материала, нет крепкого дома. Поэтому важно наладить режим питания и дать возможность получить все необходимое для заживления

# У клиента варикоз:

- Рекомендация
- при варикозном расширении вен заниматься не просто нужно - а необходимо. Вена рассчитана на удержание и поэтому она имеет множество капилляров на которые приходится перераспределение нагрузки. Вы увидите если простоите день на ногах как изменяется цвет кожи, это кровь, застоявшаяся в мелких капиллярах. И единственная помощь это дать нагрузку, что бы динамически сжимающаяся мышца помогала оттоку крови. Тренажеры кевс бережно дадут сильную нагрузку, особенно важную роль в этом играет тренажер жим ногами.
- Выпивая коктейль вы не только кормите мышцы ног, но и даете клеткам вен питание, устраняя их изнашивание, ускоряете заживление ран, если они имеются. Если вы попали в ситуацию, когда вам предстоит операция, то обязательно применяйте спортивный протеин – заживление будет в разы быстрее.

# У клиента проблемы с ПОЗВОНОЧНИКОМ:

- Рекомендация :
- мышцы спины, как и другие мышцы, нуждаются в физической нагрузке, для того, что бы укрепится и быть более сильными. Задача мышц удержат позвоночник, поэтому, когда вы испытываете боль должны знать, болит не позвоночник, кость не болит. Болят перенапряженные мышцы, которые как канаты рвутся, и места разрывов воспаляются, и мази просто помогают ослабить эту боль. Но к какому массажисту вы не пошли он всего лишь поставит диск на место. Но кто удержит его???? Только мышца. Тренажер обеспечивает нагрузку и стабильность позвоночника во время тренировки. И начав тренироваться вы обязаны дать мышцам пищу и работать.
- Нагрузил – покормил, вот секрет укрепления любой мышцы.
- Единственное время, где мышцы в приоритете это пост тренировочный период. Выпивая коктейль после тренировки вы создаете все условия для достижения цели.

# Клиент жалуется на проблемы с суставами:

- Рекомендация :
- Суство-связочный аппарат создан из таких видов белков коллаген и эластин.
- И если вы не восполняете нужду организма в приходе аминокислот то суставы, которые вы нагружаете естественно будут давать сигналы тревоги в виде боли.
- Любой спортсмен часто сталкивается с проблемами суставов, и восстановление зависит от двух составляющих, строительный материал и заставить сустав двигаться иначе грозит обездвиженность. и, конечно же, не забудьте про воду.

# Постоянно лезут волосы и ломаются ногти:

- Рекомендация:
- Волосы приятное украшение, но поверьте, без них организм проживет. И представьте у организма не хватает на печень, желудок и тд. То, на каком месте по значимости волосы и ногти?
- Когда мы замечаем потерю волос?
- Беременность- рост нового организма забирает львиную долю протеинов.
- Пожилой возраст - ухудшается способность к расщеплению белка и обычно бабушки переходят на питание только кашками и овощами.
- Стресс- все протеины уходят на поддержку иммунной системы. Волосы и ногти состоят на 98% из белка кератина, остальные 2% это минералы.
- Скажите, что я могу сделать, что бы не быть похожей на одуванчик.
- Дать протеина сколько нужно!!!!
- После тренировки? Нет в течение дня и протеиновый на ночь.

# Клиент жалуется на высокий

## холестерин и высокое давление:

- Рекомендация:
- Холестерин всегда присутствует в организме: он составляет мембраны клеток нашего тела, он основа наших гормонов, И ЕСЛИ ДАЖЕ СОВСЕМ УБРАТЬ ЖИРЫ, ТО печень будет продуцировать его из собственных жировых тканей.
- В связи с нашей любовью к жирным продуктам, имеющим мало белка (салями, свинина, копчености и тд), мы явно перебираем в жирах, но получаем мало качественных белков. И знайте, что за перенос холестерина отвечает транспортный белок – липопротеин. Он состоит из белка. Поэтому нужно понимать если на липопротеин не хватит белка, то весь курсирующий в кровеносных сосудах холестерин не будет доставлен по назначению, а осядет в сосудах. Вот именно поэтому вам, возможно, встречались худенькие женщины, отказывающие себе в белке могут иметь высокий уровень холестерина, а полная женщина-любитель белка имеет норму холестерина. Если вы хотите быстро справиться с данной проблемой начните на ночь и среди дня употреблять протеиновый коктейль. Он содержит минимум жира и максимум белка.

# Клиент и его дети часто болеют, и думает пропить иммуномодуляторы, или витамин. С попринимать:

- Рекомендация:
- Иммунная система это воины и охрана нашего организма. Клетки иммунной это белковые клетки имеют память и умеют принимать решения. Например, если к вам в организм попадает вирус, (а все вирусы и др. микроорганизмы имеют белковую структуру) то у иммунитета, если есть опыт встречи с вирусом вы даже не узнаете что он вас посетил. Все заболели, а вы нет. А вот если вы не болели, то идет реакция иммунитета. Поднимается температура-цель обездвигить противника. Дальше в течение 3 дней принимается решение, кто пойдет, фагоцит, лейкоцит итд. и если иммунитет не справиться, сил не хватило – доктор припишет антибиотик (исскуственно созданный воин) который убьет и вирус и дружных к нам бифидо и лакто бактерий.
- Часто для лучшей работы применяют иммуностимуляторы, витамин. Но если иммунная не имеет для постройки воинов материала, стимулировать просто бесполезно. Таким образом, вы только истощите её.
- А вот витамин. С просто помогает встраиваться белку в иммунную систему.

# у клиента постоянные стрессы. Она жалуется на свое состояние:

- Рекомендация:
- При стрессах распад белка в организме увеличивается. Почему?
- Да ответная реакции организма: раз мы на войне всю иммунную в ружье. И значит все направлено туда. Мы же в этот период для успокоении едим не белок, а углеводы. Ведь они успокаивают и вызывают выброс эндорфинов. съесть и хоть на миг забыться.
- Но запасов белка организм не имеет, он берет белок из других систем.
- И вы можете заметить это - вспомните какие заболевания проявлялись во время стресса у вас или у знакомых.
- Язва желудка или гастрит, выпадение волос, ломкость ногтей, ранки которые не заживают – это взят белок из структурной системы организма.
- Если стал низкий гемоглобин, кружится голова, подскочил холестерин-это взят белок из транспортной системы. И.т.д.
- В итоге истощается и иммунная. Так какой выход?
- Простой дайте дополнительную порции

# У клиента сахарный диабет 2 типа:

- Рекомендация:
- По сути это заболевание при котором наши ткани не чувствуют транспортный белок – инсулин и уровень неиспользованной глюкозы в крови и тканях нарастает. Это вызывает целый ряд сопутствующей патологии, в том числе сердечно-сосудистые заболевания, слепоту, болезни почек, а также нарушение циркуляции крови в мелких сосудах ног.
- Но хорошая новость, что при тренировке и обеспечении строительным материалом мышцы. Вы строите новую ткань, и уровень глюкозы опускается, и множество новых клеточек прекрасно чувствуют инсулин.
- Протеиновый коктейль может помочь в быстром построении новых, здоровых клеток тела.

# Клиентку беспокоит целлюлит:

- Рекомендация:
- Видели вы молодых девушек с пышными формами, но с отсутствием целлюлита? да!
- Давайте поймем, что жировые клетки всегда окружены соединительной тканью, состоящей из БЕЛКОВ, сверху ткань покрыта слоем кожи, которая тоже состоит из белковых структур коллагена и эластина.
- Итак, представьте множество маленьких шариков жира, окруженных белковой оболочкой. И вот вдруг белка стало меньше, а жира осталось столько же. (Клетки жира не исчезают просто становятся меньше). Меньше белка становится различным причинам например вы на диете и белка не хватает, или вы в состоянии стресса и белок идет на поддержку других структур и.тд.
- А так как белковая структура стала менее крепкой то и вид из вне стал неэстетичным, проблему мог бы решить тургор кожи, но ведь и он пострадал (а представьте, что происходит при возврате веса?)
- наша с вами задача обеспечить такое количество белка, при котором досталось и соединительной ткани и коже.
- Поэтому, тренируясь, пейте протеиновый коктейль, и давайте достаточно белка из пищи и организм сам решит эту проблему.

# Клиентка хочет быстрее похудеть:

- Рекомендация:
- Лишний вес это – лишние калории. Что бы их убрать нужно их переработать.
- Ваша цель сжечь больше калорий. Но задумайтесь, кто сжигает больше калорий:
- 2 кг мышц или 4 кг мышц?
- А как создаются мышцы тренировка + белок.
  
- Клиент не доволен результатом, хотя активно тренируется:
- Рекомендация:
- Покажите ее мышечную и акцентируйте изменения. Например:
- Вес был 75 килограмм и мышц было 22%
- А стал вес 73 и мышц- 21%
- $75 * 0.22 = 16.5$
- $74 * 0.21 = 15.54$
- Что мы видим, мышцы разрушаются и это просто прямо указывает на нехватку белка.
- И поэтому в данном случае протеиновый коктейль после тренировки обеспечит идеальное восстановление мышцы.

# Переход к школе питания :

- Выполнив план работы по клиенту не экономьте на своем внимании к нему.
- Проверяйте ее результат ,интересуйтесь ее достижениями ,здоровьем.
- Приглашайте на питание при запуске группы
- Пользуйтесь «копилкой на питание»

# Причины отговорок :

- Самая распространенная причина это ссылка на то, что нет времени.
- Пример ответа :
- *Действительно это так. Современный человек сделал все, чтобы у его не было свободной минутки на занятия своим организмом. О каком тут здоровье может идти речь? Утренняя и вечерние группы раз в неделю смогут помочь совместить вам и график и посещение группы питания раз в неделю.*
- *Создавайте копилку питания даже при отказе (бронируя на будущее)*

- Нет денег.
- *Причина вроде весома, но если начать экономить на питании и не есть высококалорийную пищу (вредную), то кое-что можно выделить на здоровое питание .*
- *(смотрите на ее дневник ,там немало впустую потраченных денег)*
- *Говорите о копилке .*

# ФАЗЫ и их особенности :

- Дневник питания обычный основа для вашего действия .
- Программы для просчета калорий и баланса (вы видите перекося и уже понимаете тип метаболизма )

# На какую фазу отправить???

- Кто идет с первой фазы ?
- Кому нужно на вторую ?
- Как добавить/убрать калории ?
- Кто начинает с третьей ?



# Выбор варианта диеты :

- Цель увести организм на другой тип обмена энергией.
- Восстановить вкусовые рецепторы .
- Женщине нужен план питания отличный от ее рациона (иначе она не верит)

# 1 Фаза :

- Замеры :
- Мышцы вниз, жир вырос ,объемы ушли.
- Что важно :
- Замеры в одно и то же время .
- Овуляция и ПМС
- Тренировки ( нет активности)
- Учитывайте ее здоровье и состояние (совет)
- Вода еще не стабильна
- Меню близкое к жизни

# Трудности :

- Углеводники :
- Хочу сладкого ,мне не хватает энергии ,мне печально .
- Ответ : добавки с хромом ,сахарозаменители,Л-карнитин .
- Калорийный тип :
- Хочу сала и селедки ,и в Макдональдс ...
- Ответ:
- Большой объем пищи –салат,ужин объемный.

## 2 Фаза :

- Замеры : мышцы на месте, вес стоит , жир вниз
- Правило чем больше потеря на первой , тем больший откат назад.
- Что важно :
- Регулярность и активность тренировок , активность вне клуба .
- Покупаем срывы ( блюда десерты, мотивация)

# Трудности :

- Часто при сухом питании начинают проявляться гастритные боли , застои в желчном .
- Начинает падать мотивация
- Активизируйте вайбер группу (статьи , картинки,личные послания)

# 3 Фаза

- Ведите вайбер группы минимум три месяца
- Проследите замеры через два месяца (всей группы)
- Покупает ли она дневник питания или идет по тому же .
- На выпускном дайте (копилку ,вклад) возможность встретиться через время на ШВ.
- Соберите выпускников
- Имейте аргументы на протяжении всего периода классов в пользу третьей фазы

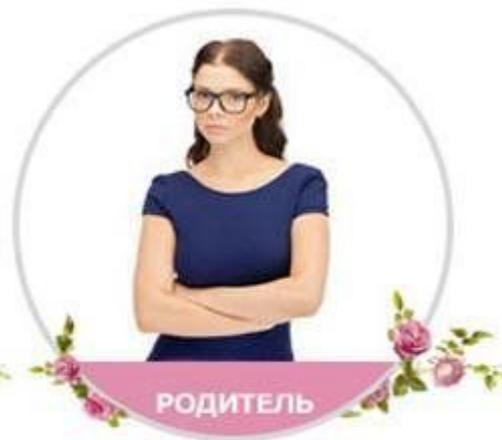
# Если не верите вы ,не верят КЛИЕНТЫ :

- Аргументируйте мне третью фазу(на группы) :
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

# Ясность и четкость :

- Организм способен приспособиться к разному количеству пищи :
- При нехватке замедлить все процессы
- При обилии включить депонирование излишков .
- Как знать что это не лишнее ?  
Давайте посчитаем (расчет важен)
- Объясните метод работы 3 Фазы
- Помните о возможности менять в 2-3 х днях 1 Фазы вариант диет .
- Проверьте понимают ли они зачем эта фаза ???
- Проверочные вопросы :
- Что обозначают скачки веса на фазе 3?
- А если вес не поднимается ?
- А если я не сбрасываю за 2-3 дня набранный вес ?
- А сколько вы будете питаться по третьей фазе ?

# Причины срывов



# Теория Эрика Берна

- По транзактному анализу Эрика Берна у человека есть 3 ролевые позиции:
- Взрослый
- Ребенок
- Родитель
- Роль Родителя, Взрослого и Ребенка – присутствуют в любом возрасте человека. Когда ребенок маленький – он заботится и моделирует в игре роль родителя для своих игрушек.
- Роль взрослого так же присутствует сразу в маленьком ребенке – когда он заявляет, чего хочет и отстаивает свои границы.
- Родитель у ребенка проявляется в осуждение себя и других : «Плохой Миша»

- Роль Родителя:
- Родитель бывает 3-х категорий:
- Заботливый, Поддерживающий и Осуждающий - Критикующий.
  
- Вы в роли заботливого родителя если: вы что-то приготовили и накормили, позаботились, постирали, погладили, встретили, проводили, помогли донести сумку, помогли деньгами и т.д. Люди с ярко выраженной ролью заботливого родителя это: врачи, службы спасения, работники общепита, детских садов, интернатов и т.д.
- Поддерживающая родительская роль : это когда вы можете поддержать человека словами или взглядом, улыбкой или просто обнять в нужный момент. У таких людей с ярко выраженной ролью поддерживающего родителя хорошо развита эмпатия, способность поставить себя на место другого человека, посочувствовать, понять и услышать, поддержать.
- И роль осуждающего, критикующего родителя : это любая оценка, замечания, критика, осуждение. Такие люди часто судят и себя и других. Для них всегда найдется кто-то лучше того кого они осуждают. Такая роль человеку также нужна и важна, чтобы понимать, что нравится, а что нет, понимать свои желания и предпочтения и принципы. Вы можете осуждать поступки людей и так не поступать самому. В осуждении кого-то люди часто сплачиваются и даже преследуют и мстят.



- Взрослая позиция – это умение выстраивать партнерские отношения, умение руководить людьми, принимать решения и нести за них ответственность. Это без оценочная позиция, когда вы просто выражаете свое мнение и уважаете мнение других людей, вашего партнера, члена семьи или оппонента.

- Взрослой позиции свойственны фразы типа:
- «Я собираюсь в кино, если хочешь присоединяйся»
- «Мне нравится отдыхать в этом городе, я бы еще раз поехала туда»
- «Мне нравится эта кофта, пожалуй я ее куплю».
- В отношениях роль Взрослого помогает вам обозначить и отстаивать свои границы. Транслировать: «со мной все хорошо и с тобой все хорошо».
- Если вы о чем-то договорились и другой человек не выполняет обязательств – вы спокойно и в то же время уверенно спросите, почему он так себя ведет, а не будете умалчивать, затаивать обиду или подавлять свой гнев под маской оправдания его несостоятельности и некомпетентности.
- Затаивать обиду также как и закатывать истерики – это трансляция из вашего внутреннего ребенка.
- А взрослая позиция – это уверенно и спокойно отстаивать свои права. Осознавать свой гнев и уметь конструктивно его выразить.



//1000LISTNIK.RU

- Позиция ребенка – это любое проявление творчества, непосредственности. Такие предложения как: пойдём в кино, в кафе, весело проведем время, посмотрим фотки и т.д. исходят из детской позиции.
- Таким людям легко дружить, но сложно выстраивать партнерские отношения, тем более двигаться по служебной лестнице не говоря уже о собственном бизнесе

- В плюсе хорошо развитая роль ребенка говорит о том, что в любом возрасте человек умеет радоваться, расслабляться, получать от жизни удовольствие, доверять, принимать. С таким человеком комфортно окружающим, с ним душевно и весело. В профессии это выражение творческой энергии, в отношениях – это комфорт и удовольствие.
- Но есть и минусы ярко выраженной роли ребенка при отсутствии взрослой позиции. Это неумение выстраивать партнерские отношения.
- В конфликте вместо того, чтобы обозначить свою позицию и отстаивать свои интересы, учитывая и точку зрения другого, такие люди склонны обижаться или закатывать истерики, одним словом рефлексировать и усугублять конфликт, вместо того чтобы найти оптимальное решение и выйти из него.
- С ведущей детской ролью человек не может принимать решения, поэтому часто говорит:
  - «я не знаю, что делать, запутался» и т.д.
  - Часто такие люди отличаются наивностью.



А теперь зная эту теорию рассмотрим  
пищевое поведение :



# Пищевое поведение :

- Экстернальное пищевое поведение:
- Это повышенная реакция на внешние стимулы к приему пищи: накрытый стол, принимающий пищу человек, реклама пищевых продуктов.
- Именно эта особенность лежит в основе переедания «за компанию», перекусов на улице, избыточного приема пищи в гостях, покупки излишнего количества продуктов
- Кто из ролей включился ????

## • Эмоциогенное пищевое поведение :

- Это «заедание» проблем, которое встречается у 60% больных ожирением. Стимулом к приему пищи становится не голод, а эмоциональный дискомфорт: тревожность, раздражительность, плохое настроение, чувство одиночества.
- Встречается в двух формах – компульсивное пищевое поведение (внезапное желание поесть) и синдром ночной еды.
- *В семьях, где пища играет доминирующую роль, любой дискомфорт ребенка воспринимается матерью как признак голода и вырабатывается стереотипное кормление ребенка в ситуациях внутреннего дискомфорта.*
- *Это не позволяет ребенку научиться четко отличать телесные ощущения от эмоциональных переживаний. В такой ситуации закрепляется единственный и неправильный стереотип – «когда мне плохо, я должен есть».*
- *Если в семье основной заботой матери преобладает желание одеть и накормить ребенка, то это также повышает символическую значимость приема пищи.*
- **Какая роль включена здесь ?**

- Ограничительное пищевое поведение :
- Является следствием самолечения от ожирения (в том числе мнимого) и проявляется в избыточном пищевом самоограничении и бессистемных слишком строгих диетах. «Запускает» ограничение приёма пищи неправильно поставленная задача и затем чувство гордости за её выполнение.
- Периоды ограничения сменяются периодами переедания. Эмоциональная нестабильность, возникающая во время строгих диет, называется «диетической депрессией» и приводит к отказу от дальнейшего соблюдения
- диеты и новому интенсивному набору веса. Периоды пищевого вознаграждения сменяются периодами пищевого наказания, самооценка снижается. Это анорексия – отказ от еды, бигорексия – невроз набора
- мышечной массы, булимия – переедание чередуется с вызыванием рвоты, орторексия – невроз идеи правильного питания и прочее.
- **Какие роли включены здесь ?**

# Самая гармоничная роль :

- Осознанное питание человека :
- При адекватном отношении человек ест для получения необходимой для жизни энергии – «есть, чтобы жить». Способность осознать все это, стремление быть адекватным, свободным от зависимостей, понимание необходимости разумного самоограничения, умение смотреть на себя со стороны и чувство юмора – признаки здоровой психики и зрелой личности. Ум – всего лишь инструмент, нужно определить, что в нас ставит ему задачи. Не вдаваясь в подробности о том, как достичь счастья и контроля над собственной жизнью, необходимо помнить: природа мудрее. Организм сам сделает все необходимое, не нужно ему мешать. А вот о чем действительно необходимо крепко подумать – это о своем месте в мироздании, о смысле своей жизни, о той пользе, которую мы можем принести миру, страдающему от фобий, маний и низкой самооценки

# Сила воли ,что это ?

- Есть ВОЛЯ
- Есть ЖЕЛАНИЯ
- Мы способны совершать поступки либо в ущерб воли ,либо в ущерб желанию !
- Какую часть кормите та и сильнее !

# Подведем итог :

- Что нового вы узнали?
- Какую слабую сторону у себя обнаружили ?
- Какой план для усиления вас как специалиста прописали ?
- Пропишите ваши шаги на ближайшую неделю по направлению к улучшению вашей работы как специалиста /тренера ?

# ДЗ :

1 .Составить и прислать аргументы для качественного общения на различных зонах

Зоны ( Дневник, консультация ,фаза 3, белок )

Создайте по 3 факта/аргумента на каждую зону.

2 .Проанализировать дневник клиента с учетом всех деталей которые вы узнали и прислать свой отзыв /описание .